

# Curtido Salvadoreño

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

- 1 repollo mediano
- 2 zanahorias pequeñas ralladas
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 cucharadita pimienta roja deshidratada (opcional)
- 1/2 cucharadita orégano
- 1 cucharadita aceite de oliva
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita azúcar morena
- 1/4 taza vinagre
- 1/2 taza agua

## Preparación

1. Ponga a blanquear el repollo en agua hirviendo durante 1 minuto. Drene el agua.
2. Coloque el repollo en un recipiente grande y agregue las zanahorias ralladas, cebolla picada, pimienta roja, orégano, aceite de oliva, sal, azúcar morena, vinagre, y agua.
3. Coloque en el refrigerador durante mínimo 2 horas antes de servir.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>45</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>320 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>9 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

